



¿Se cuida la espalda?

¿O la espalda lo hace vivir con dolor continuo? El dolor de espalda es una razón muy común por la que las personas buscan atención médica, faltan al trabajo y se pierden las actividades cotidianas.

Hasta el 80% de los estadounidenses experimentará dolor lumbar al menos una vez. Este dolor puede variar desde un dolor sordo y constante hasta un dolor agudo y punzante. A menudo comienza cuando los músculos de la espalda se fuerzan al límite, como cuando uno levanta algo pesado. O puede desarrollarse con el tiempo a medida que envejecemos, lo que lleva a la degeneración de la columna por el desgaste normal.

La mayoría de los dolores lumbares se pueden tratar sin cirugía, y el 90% de los casos de dolor en la parte baja de la espalda (lumbalgia) mejora en seis semanas. Sin embargo, si persiste durante más de cuatro a seis semanas, hable con su profesional médico.

Varios factores pueden aumentar el riesgo que uno tiene de desarrollar dolor de espalda:

Edad: La espalda pierde fuerza y flexibilidad a medida que los discos pierden su capacidad de amortiguar las vértebras.

Mala forma física: El dolor de espalda es menos común entre las personas en buena forma física. Músculos fuertes de la espalda y abdominales sostienen la columna. El ejercicio aeróbico de bajo impacto ayuda a fortalecer la espalda.

Peso: El sobrepeso estresa la columna, causando dolor lumbar.

Fumar: Restringe el flujo sanguíneo y el oxígeno a los discos espinales, contribuyendo a su degeneración.

Estar sentado: Estar confinado en una silla todo el día puede causar dolor, especialmente debido a una mala postura o a la falta de un soporte adecuado para la espalda.

Salud mental: El estrés continuo a menudo causa tensión muscular y dolor por toda la espalda.

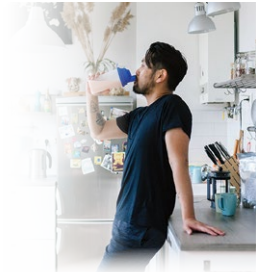
Levantamiento de objetos pesados: No levante, empuje o tire de algo que sea demasiado pesado.



Enfoque proactivo: Protéjase la espalda con un simple ejercicio de rutina. El fortalecimiento de los músculos centrales y abdominales que sostienen la espalda puede reducir de manera importante el dolor crónico. Hable con su profesional de salud sobre el cuidado de la espalda. Reduzca el dolor de espalda ahora para una vida más cómoda en el futuro.

Líquidos de reemplazo de comidas: Pros y contras

Por Cara Rosenbloom, RD



Es un día ajetreado y uno no tiene tiempo para detenerse a comer. ¿Es un batido como sustituto de una comida la respuesta correcta?

Los reemplazos de comidas son bebidas líquidas o barras de refrigerio que están formuladas para copiar los nutrientes que se encuentran en una comida. Tienen alrededor de 200 a 400 calorías y contienen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, al igual que una comida normal. Pero a menudo carecen de fibra y de los antioxidantes que se encuentran en los alimentos integrales y podrían no tener suficientes calorías.

Haga un repaso de los pros y los contras de cada uno:

Algunas personas toman una bebida de reemplazo cuando están yendo de un lado a otro.

Pro: Es mejor que saltarse una comida, son convenientes y más nutritivos que la comida rápida.

Contra: Están altamente procesados, por lo que no son tan nutritivos como los alimentos integrales.



Los reemplazos de comidas pueden usarse para reemplazar las comidas para reducir las calorías y perder peso.

Pro: Pueden ayudar con la pérdida de peso a corto plazo.

Contra: No es una manera sostenible de comer y no cumplen con los requisitos de un plan de alimentación saludable a largo plazo, por lo que es probable que uno recupere el peso cuando deja de usar los reemplazos de comidas. Algunas personas se quejan de fatiga gustativa o aburrimiento debido al uso frecuente de estos reemplazos.

Los profesionales de la salud pueden recomendar el uso de estas bebidas a corto plazo durante una enfermedad, después de una cirugía, un procedimiento dental o durante la quimioterapia.

Pro: Son útiles cuando hay poco apetito o cuando es difícil masticar.

Contra: El uso a corto plazo tiene pocas desventajas.



Elija un reemplazo para comidas elaborado con ingredientes saludables en lugar de azúcar, jarabe de maíz, sabores artificiales y conservantes. Siempre lea las etiquetas.

5 errores cuando se hace ejercicio

Por Diane McReynolds, Editora Ejecutiva Emérita

El mejor consejo para deportistas nuevos y experimentados: Cerciórese de que su actividad física progrese de manera efectiva y segura. Estos son los descuidos clave a los que uno debe prestar atención:

- 1. Pasar por alto el calentamiento.** Siempre prepare sus músculos, corazón y pulmones para la actividad física a fin de garantizar una mayor flexibilidad y rango de movimiento y reducir el riesgo de lesiones. Inicie su rutina lentamente, ejercitando los músculos principales durante cinco a diez minutos; luego acelere el ritmo.

Después de hacer ejercicio, enfríese. Estírese para relajar los músculos de todo el cuerpo durante cinco a diez minutos. Elija una serie de movimientos lentos para disminuir gradualmente la respiración y la frecuencia cardíaca, lo que puede ayudar a prevenir calambres y mareos.
- 2. Realizar la misma rutina de ejercicios durante varios meses.** Esto aumenta la eficiencia del cuerpo, por lo que uno usa menos energía y quema menos calorías. Hay que combinar actividades para enfocarse en la aptitud cardiovascular, el entrenamiento muscular y la flexibilidad.

Trate de hacer al menos 150 minutos de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada (para trabajar el corazón y los pulmones) y haga entrenamiento muscular al menos dos veces por semana. Incluya estiramientos para mejorar la flexibilidad.
- 3. Hacer ejercicio más allá de su nivel de condición física.** Esto puede provocar lesiones. Si tiene artritis, exceso de peso o problemas de espalda, por ejemplo, primero obtenga la aprobación de su proveedor de atención médica.
- 4. No brindar soporte a su espalda.** Aprenda la forma adecuada, ya sea que esté haciendo tai chi o levantando pesas; consulte con su instructor o entrenador. Cuando use máquinas de ejercicio, evite encogerse y mantenga la espalda erguida.

5. Escatimar los líquidos.

El ejercicio eleva la temperatura central, estresando el cuerpo. El beber mucha agua puede ayudar a compensar ese estrés, aumentar la energía, lubricar las articulaciones y reducir la inflamación.

Dele un impulso a enero

Por Eric Endlich, PhD

Algunas personas se sienten un poco tristes cuando termina la temporada de las fiestas y comienza el nuevo año. Otros factores desencadenantes de la tristeza incluyen:

- Sentir que es hora de dejar de celebrar y volver al trabajo.
- Los amigos y familiares que estaban de visita se han ido.
- Las fiestas no cumplieron con sus esperanzas o expectativas.
- El consumo excesivo de las comidas y bebidas que acompañan las fiestas que puede haber causado un aumento de peso.
- Lo días de invierno, que pueden ser cortos y fríos.
- Resoluciones para el nuevo año que ya pueden haber salido mal.
- Se están venciendo las facturas de los gastos realizados durante las fiestas.



A continuación le ofrecemos algunas estrategias para empezar a sentirse mejor:

- Salga a caminar al aire libre, aunque sea brevemente, y observe la naturaleza a su alrededor.
- Llame o chatee por video con sus seres queridos.
- Planifique un jardín de primavera o unas vacaciones de verano; pruebe una nueva receta o pasatiempo.
- Encuentre formas de ayudar a los demás.
- Consuma una dieta bien balanceada con muy pocos alimentos procesados.
- Tómese un descanso de las noticias negativas o las redes sociales.
- Explore el mundo tomando vacaciones virtuales a través de programas de viajes.
- En lugar de concentrarse en corregir los defectos, elija un punto fuerte y encuentre nuevas formas de usarlo.
- Visualice imágenes inspiradoras: un hermoso día de verano o un recuerdo positivo.
- Haga un repaso de las cosas por las que está agradecido.



Si los sentimientos de tristeza empeoran o persisten, hable con su profesional médico.

P: ¿Qué es el rastreo de contactos?

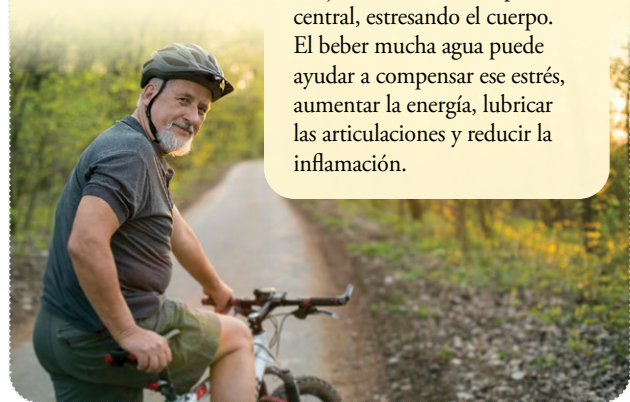
R: El rastreo de contactos es una técnica de salud pública que se utiliza para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas. Identifica a las personas que tienen una infección (a las que se las conoce como casos) y a aquellas con quienes entraron en contacto (a las que se les conoce como contactos), y trabaja con estas personas para detener la propagación de la enfermedad.

Rastreadores de contactos:

- Entreviste a casos para ayudarlos a recordar a todas las personas con las que tuvieron contacto cercano cuando estaban contagiosos.
- Notifique a los contactos sobre su posible exposición de la manera más rápida y sensible posible, sin revelar la identidad del caso.
- Envíe a los contactos para que se hagan las pruebas.
- Vigile a los contactos para detectar signos y síntomas de infección.
- Conecte a los contactos con los servicios que puedan necesitar durante la autocuarentena.

Los rastreadores de contactos de salud pública suelen pedir a los casos que se aislen hasta que no sean contagiosos. También piden a los contactos que se pongan en cuarentena en casa, controlen su temperatura y estén atentos a la aparición de síntomas.

— Elizabeth Smoots, MD



Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

1.2021